

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
				• 후리가게밥 *(1.2.5.6.9.13.16.18) • 프랜치토스트 *(1.2.5.6) • 미트볼피망조림 *(1.2.5.6.10.15.16) • 볶음김치*(9) • 후르츠시리얼/우유*(2.5.6)	• 닭다리백숙죽 *(15) • 친환경콩나물무침 *(5) • 볶음김치*(9) • 토마토아란치니 *(2.5.6.16) • 키위시리얼요거트 *(2)	• 옥수감자밥/간장 *(5.6) • 근대된장국* • 달걀장조림*(1) • 볶음김치*(9) • 말기우유*(2) • 하루견과(쿠앤크) *(2.5)	• 친환경감자국밥*(5) • 옥수수스프 *(2.5.6.16) • 볶음김치*(9) • 돈까스샐러드 *(1.5.6.10) • 밥싸먹는햄 *(1.2.5.6.10.15.16) • 바나나*	• 친환경감자국밥*(5) • 누룽지* • 낙지돼지불고기 *(10) • 베이컨감자채볶음 *(10) • 볶음김치*(9) • 콩비네이선피자 *(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				/국내산			/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품					국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품								베트남
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.5	885.1	879.2	882.1	896.1	884.5
탄수화물(g)			59.8	122.1	140.1	137.9	122.9	126.0
단백질(g)	21.31	21.31	15.8	28.7	37.8	30.0	25.0	50.2
지방(g)			24.3	29.1	16.2	21.7	32.7	17.4
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	176.5	566.7	63.5	179.5	61.7	11.0
티아민(mg)	0.36	0.43	1.9	0.8	0.9	0.3	6.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.7	1.5	0.5	0.7	0.4	0.3
비타민C(mg)	26.36	33.40	28.0	53.4	23.9	3.6	32.5	26.5
칼슘(mg)	240.84	290.84	266.2	435.3	195.5	270.5	215.2	214.4
철분(mg)	3.58	4.54	4.1	5.6	6.6	3.3	2.2	2.9

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
				• 친환경잡곡밥*(5) • 수리취떡* • 계란어묵탕 *(1.5.6.13) • 매콤돼지갈비찜 *(5.6.10.13.18) • 마늘쫄면치볶음* • 배추김치*(9) • 식혜*	• 친환경잡곡밥*(5) • 왕만두국 *(1.5.6.10.16.18) • 양배추찜/된장* • 사천기름떡볶이* • 오리고추장불고기 * • 배추김치*(9)	• 새우달걀볶음밥 *(1.9.13) • 쌀국수 *(5.6.13.15.16.18) • 공심채볶음* • 짜조/칠리 *(1.5.6.10) • 배추김치*(9) • 땡모반*(13)	• 친환경잡곡밥*(5) • 수제비고추장찌개 *(5.6.10) • 고구마순된장초무 찜* • 닭간장볶음*(15) • 통오징어김말이 *(1.5.6.16.17) • 배추김치*(9)	• 친환경잡곡밥*(5) • 부대찌개 *(1.2.5.6.9.10.12.15.16) • 매콤꼬치어묵 *(1.5.6) • 순살광어불까스 *(1.5) • 파김치*(9) • 스테비아방토 *(12)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품						국내산(한우)		
돼지고기/가공품				국내산	/국내산		국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품							국내산	
오리고기/가공품					국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품								/국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	2.0	909.4	887.1	890.7	888.8	873.9
탄수화물(g)			56.0	122.9	112.6	139.1	120.2	112.2
단백질(g)	21.31	21.31	17.9	40.4	26.1	42.3	47.3	37.8
지방(g)			26.1	25.1	34.8	15.6	22.6	27.8
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	138.1	58.6	38.1	380.3	113.0	100.3
티아민(mg)	0.36	0.43	0.6	0.8	0.6	0.4	0.7	0.5
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.4	0.4	0.5	0.7	0.4
비타민C(mg)	26.36	33.40	20.2	9.6	10.3	48.8	15.3	17.0
칼슘(mg)	240.84	290.84	132.1	145.4	110.0	126.0	129.1	150.2
철분(mg)	3.58	4.54	5.1	2.9	4.2	4.6	11.3	2.7

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

성일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 10일(월)	06월 11일(화)	06월 12일(수)	06월 13일(목)	06월 14일(금)
				· 친환경잡곡밥*(5) · 당면사골국 *(13.16) · 돼지고기김치찌 *(9.10) · 두부구이*(1.5) · 깍두기*(9) · 돌김자반*(5)	· 친환경잡곡밥*(5) · 북어두부계란국 *(1.5) · 카레볶음 *(2.5.6.10.12.13.1 6.18) · 닭뿔구이*(15) · 배추김치*(9) · 사과푸딩*	· 친환경잡곡밥*(5) · 돼지등뼈감자탕 *(10) · 모듬야채피클* · 오징어까스 *(1.5.6.13.17) · 배추김치*(9) · 크림스프도*	· 친환경잡곡밥*(5) · 메밀소바 *(3.5.6.13) · 비빔야채*(5.6) · 양념족발*(10) · 타코야끼 *(1.2.5.6.7.13.18) · 깍두기*(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
돼지고기/가공품				국내산	국내산	국내산	/국내산	
닭고기/가공품					국내산			
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	
4) 콩/가공품				/국내산	/국내산			
명태/가공품					/북어채(러시아)			
오징어/가공품						/국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	872.38	872.38	1.3	887.1	894.1	878.4	873.5	
탄수화물(g)			53.8	107.4	118.2	110.7	130.0	
단백질(g)	21.31	21.31	20.4	50.4	51.1	40.1	34.8	
지방(g)			25.8	26.3	20.7	28.4	24.0	
비타민A(μg RAE)	200.12	276.70	99.4	108.0	126.4	60.6	102.4	
티아민(mg)	0.36	0.43	0.8	1.0	0.8	1.0	0.3	
리보플라빈(mg)	0.46	0.55	0.5	0.6	0.5	0.3	0.5	
비타민C(mg)	26.36	33.40	10.6	6.6	14.8	9.0	12.1	
칼슘(mg)	240.84	290.84	143.3	170.6	130.6	90.5	181.7	
철분(mg)	3.58	4.54	3.8	6.2	2.9	2.1	3.9	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣